



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## DIE GOTTMAN-KONSTANTE

Heute legte mein Mann beim gemeinsamen Einkauf das neueste Buch von John und Julie Gottman auf das Kassenband. Ich war überrascht und erfreut, denn Ehebücher gehören normalerweise nicht zu seiner bzw. unserer Lieblingslektüre. Dieses Buch erinnerte mich mal wieder an die überall zitierte Gottman-Konstante. Sie besagt, dass in stabil-zufriedenen Beziehungen das Verhältnis von positivem zu negativem Verhalten mindestens 5:1 betragen muss; eine negative Interaktion kann durch fünf positive kompensiert werden. Auf ein Augenverdrehen oder eine abwertende Bemerkung müssen also fünf positive Aktionen wie liebevolles Streicheln, ein Kompliment oder ein freundliches Lächeln folgen.

Obwohl viele die Gottman-Konstante zitieren, weiß fast niemand, dass das Verhältnis von fünf zu eins nur während Konflikten gilt. Wie sieht dieses Verhältnis dann bei glücklichen Paaren aus, wenn sie gerade nicht streiten? Dann springt es auf zwanzig zu eins. Manchmal unterliegen wir dem Trugschluss, dass gewisse Paare perfekt harmonisieren und keine Herausforderungen haben. Wir bilden uns ein, dass diese Superpaare keine Konflikte haben und sich nie übereinander ärgern, dass sie sich nicht an der Unordnung des anderen stören oder frustriert über den Umgang des Gegenübers mit den Kindern sind. Ich bin überzeugt, dass die Superpaare genauso wie wir alle Schwächen und Konflikte haben.

Doch es gibt etwas, das die Superpaare tatsächlich besonders gut können: Die positiven Eigenschaften ihres Partners sehen. Sie sind außerordentlich stark darin, sich immer wieder vor Augen zu halten, was sie am anderen schätzen. Und das schafft einen Puffer der Liebe für Zeiten und Bereiche, in denen es schief läuft.

Wir Mitteleuropäer sind oft kritisch. Im Vergleich zu anderen Kulturen sehen wir häufiger, was noch fehlt, als das, was bereits vorhanden ist. Das kann für unsere Ehe verhängnisvoll sein. Aber es gibt Hoffnung: Die Fähigkeit, die positiven Eigenschaften des Partners wahrzunehmen, ist in erster Linie Trainingsache.

Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten, man kann sich z.B. eine oder zwei positive Eigenschaften des Gegenübers in Erinnerung rufen und dann einen Tag lang darauf achten, wo er oder sie diese Eigenschaften unter Beweis stellt. Oder man führt eine Liste, auf der man täglich alle wahrgenommen positiven Seiten sammelt. Das ergibt dann viele schöne Komplimente, die es natürlich zu benennen gilt: „Ich schätze an dir, dass du so zuverlässig bist. Das ist mir gerade heute wieder aufgefallen, als du die Pflanzen gegossen hast.“

Wenn wir die Fehler unserer Liebsten suchen, werden wir sie finden. Und zwar nicht zu knapp. Doch je mehr wir auf die guten Seiten achten, desto mehr werden wir auch diese wahrnehmen. Und das wird uns dabei helfen, uns in unserer Partnerschaft der Gottman-Konstante anzunähern.

## NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

*Beobachte diese Woche einmal, welches positiv-negativ-Verhältnis du praktizierst. Nimm verstärkt wahr, was du an deinem Gegenüber schätzt, und übe dich in positiver Interaktion.*